

西中学校 心の相談室だより

令和2年2月号

こんにちは、相談員の吉澤です。2月は短く、あっという間に過ぎてしまうことから、“逃げる”なんてよく言います。3年生のみなさんにとっては受験勉強の追い込みで大変な時期です。体調管理をしっかりとって本番に臨んでください。そして、残り少ない中学校生活を有意義に過ごしてください。1年生、2年生のみなさんは、学年の締めくりとなる学年末テストがありますが、ベストをくつして頑張ってください。

ココロや体が疲れてしまったら、相談室にココロのエネルギーを充電しに来てくださいね。



月曜日 10:30~16:30

◆スクールカウンセラー／中井 千翔（北館二階 西の突き当たり）

「相談室に見える方それぞれに合った解決方法を考えていこうと思います。」

水・金曜日 11:30~16:00

◆心の教室相談員／吉澤 真知乃（北館一階 保健室の隣）

「公認心理師・心理カウンセラー:生徒のみなさんに笑顔で学校生活を送れるようにサポートをしています！」

相談の申込み・予約方法と手順

* 空いていれば予約なくても来室はOKです *

- 方法1. 相談員、保健室の先生、担任の先生に直接申込みをする。
- 方法2. 「昇降口」と「保健室」に設置の予約申込み用紙にて申込む。
- 方法3. 相談室だよりに付いている申込書に記入して「昇降口」と「保健室」にあるポストに入れる。



※2・3の方法での申し込みの場合は、後日予約受付完了の返事を相談室前に掲示します。

※日付、時間に変更がある場合もありますので、相談室入口の予定表を確認してください。

※相談は原則として授業時間外になります。

※直接来室しても良いですが、予約が優先になりますのでなるべく予約を入れてくださいね。

【手順】

1

予約申込書
月 日

・昼放課 ()
・ST後 ()

2

記入後

昇降口と
保健室にある



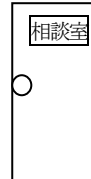
3

相談室前のボード
にてお知らせ

ニックネームさん
○月○日(水)
昼放課

4

確認後
相談室へ



どうぞ



月	火	水	木	金
3	4	5 吉澤 11:30~16:00	6	7 吉澤 11:30~16:00
10 中井 10:30~16:30	11	12 吉澤 11:30~16:00	13	14 吉澤 11:30~16:00
17	18	19 1・2年学年末テスト	20 1・2年学年末テスト	21 1・2年学年末テスト
24 振替休日	25 中井 10:30~16:30	26 吉澤 11:30~16:00	27 3年生を送る会	28 吉澤 11:30~16:00

寒い寒いと言っても、立春を過ぎると寒さも和らいで少しずつ春へと向かっていくと思います。

泣いても笑っても、今のクラスで過すのはあとわずかです。満足だったと思う人、そうでなかったと思う人、それぞれだったかもしれませんが、自分の気持ちを変えてみると、もしかすると“満足だった”に変わることもあるかもしれないですね。

「なりたい自分になるには」

◆「もう言い訳はしない」と自分に宣言

キミたちの多くは「**自分を変えることはできない**」と思いこんでいないだろうか。

別に今のままでいいし、
性格変えられなし…



なんでオレが変わらな
きゃいけないんだ

そう思うのも無理はないです。

それは、キミたちは

- 今までとは違った人間として自分をイメージすることができないこと
- 慣れ親しんだ性格を変えるエネルギーがないこと
- 変化を恐れていること
- 相手が変われば良いと思っていること

が挙げられると思われます。

では、キミは

なぜ変われないのか

なぜしようとししないのか

それは『**言い訳・口実**』と考えられる



『**言い訳**』に頼るということは

- ① 危険を避け、失敗を説明すること
- ② 変化に抵抗し、自我を守ること

切取り線

◆「自分を変える」

他人の行動をコントロールすることは難しい



キミたちが自分の

考えること

やること

口に出して
言うこと

変える

可能



私たちには **自己改造** が可能なのです

☆予約申込書☆

申込日: 令和 2年 月 日

年 組/氏名

* 相談したい相手の番号に○をつけてください

① スクールカウンセラー 中井 (月)

② 心の教室相談員 吉澤 (水)・(金)

相談希望日

月 日 ()

① 昼放課 ()

② ST後 ()

◆ニックネーム:

(例) ミッフィー